

八 宝 菜

材料（4人分）

豚ももうす切り60g、エビ（中）4尾、イカの胴1/2杯分、うずらのゆで卵4個、白菜50g、ニンジン1/3本、シイタケ（中）2枚、絹サヤ4枚、タケノコの水煮40g、長ネギ10cm、ショウガのみじん切り小さじ1/2、サラダ油適量



<豚肉下味>

塩・コショウ少々、全卵小さじ2、片栗粉小さじ1、サラダ油小さじ1

<エビ・イカ下ごしらえ>

塩小さじ1、片栗粉小さじ1

<エビ・イカ下味>

塩・コショウ少々、卵白小さじ1、片栗粉小さじ1、サラダ油小さじ1

<合わせ調味料>

鶏がらスープ1カップ、紹興酒大さじ1、濃口醤油小さじ1、グラニュー糖小さじ1、オイスターソース小さじ1、塩・コショウ適量

<仕上げ>

水溶き片栗粉適量、ゴマ油適量

作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。エビは殻をむいて背に切込みを入れ、背ワタを取る。イカは皮をむいて格子状に切込みを入れ、食べやすい大きさに切る。
- 2 白菜は、白い部分と柔らかい部分に切り分け、白い部分はそぎ切りに、柔らかい部分はざく切りにする。ニンジンは2mmくらいの厚さにして、食べやすい大きさに切る。シイタケは3mmくらいのそぎ切りする。絹サヤはヘタを取り除く。タケノコは食べやすい大きさの薄切りにする。長ネギは斜め4つに切る。
- 3 豚肉をボウルに入れて、軽く塩・コショウして指先でもむ。全卵を加えてさらにもみ、片栗粉を加えてもむ。最後にサラダ油を入れてもんでおく。
- 4 エビとイカをボウルに入れて、塩と片栗粉を振って指先でかき混ぜ、水で洗い流す。水を何回か取り替えて、透明になるまですすぐ。ペーパータオルで水気を取る。これを再度ボウルに入れて、軽く塩・コショウして指先でもむ。卵白を加えてさらにもみ、片栗粉を加えてもむ。最後にサラダ油を入れてもんでおく。

- 5 塩少々（分量外）を入れた湯に、シイタケをいれてさっと湯がいて取り出す。ここにニンジンを入れて、火が通るまで煮て取り出す。最後に絹サヤを入れてさっと湯がき、色が鮮やかな緑色に変わったら冷水に取る。
- 6 ボウルに合わせ調味料の材料を入れて混ぜておく。
- 7 中華鍋にサラダ油を入れて火にかけ、160℃くらいになったらエビとイカを油通ししてジャーレンに取る。ここに豚肉を入れて油通しをして、火を止めて豚肉ごとジャーレンにあける。
- 8 ここに長ネギ、ショウガのみじん切りを入れて、余熱で炒めて香を立てる。再び火をつけて白菜を加えて炒める。白菜が透明になってきたら、合わせ調味料を入れて沸騰させ、塩で味をととのえる。残りの材料を入れて、1、2分煮てから水溶き片栗粉でとろみをつける。最後に鍋肌からゴマ油をたらし、かき混ぜて香りをつける。
- 9 平皿に盛り付ける。

料理のポイント

中華の定番料理。下ごしらえをしっかりと、材料をすべて用意してから短時間で仕上げます。